



# Poniedziałek 2024-04-22

## Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

## Poniedziałek

### Śniadanie

• Energia 562.1kcal • Energia 2330.5KJ • Białko 26.7g • Tłuszcz 19.8g • Tłuszcze nasycone 11.1g • Sól 2.6g • Węglowodany 58g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 9.2g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)

Mąka żytnia 62,1% ( w tym razowa 41,6%), woda, sól.

• Jogurt naturalny (7)

Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.

• Masło ekstra 82% (7)

Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)

• Herbata bez cukru

• Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa (6)

mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy , przyprawy, substancja konserwująca (E 250)

• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)

• Pomidor

• Sałata zielona

Sałata masłowa

### Drugie śniadanie

• Energia 276.6kcal • Energia 1155.5KJ • Białko 8.6g • Tłuszcz 9.5g • Tłuszcze nasycone 3.1g • Sól 1.6g • Węglowodany 36.2g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 6.7g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)

Mąka żytnia 62,1% ( w tym razowa 41,6%), woda, sól.

• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7)

Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D

• Kiełbasa krotoszyńska wieprzowa (6)

mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy , przyprawy, substancja konserwująca (E 250)

### Obiad

• Energia 942.1kcal • Energia 3927.5KJ • Białko 37.3g • Tłuszcz 25.2g • Tłuszcze nasycone 4g • Sól 1.1g • Węglowodany 136.5g • Cukry 1g • Błonnik pokarmowy 12.6g



• Zupa z czerwonej soczewicy (1,7,9)

• Pulpet wieprzowy gotowany (1,3)

• Kasza jęczmienna wiejska gotowana (1)

• Sałata zielona z jogurtem (7)

# Poniedziałek

• Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty Kapusta biała (49%), marchew, ogórek kiszony (12%), cebula, cukier, jabłko, por, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól, ocet spirytusowy, ocet jabłkowy, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.	100
• Kompot owocowy bez cukru	200
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 36.5kcal •Energia 152.6KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 8.8g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Jabłka	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 535.2kcal •Energia 2237.9KJ •Białko 20g •Tłuszcz 19g •Tłuszcze nasycone 7.9g •Sól 2.2g •Węglowodany 66.5g •Cukry 17g •Błonnik pokarmowy 11.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt pitny naturalny 200g (7)	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Szynka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40
• Rzodkiewki	50
• Kiwi 1 szt.	90

## Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-04-22):

•Energia 2352.5kcal •Energia 9804KJ •Białko 92.9g •Tłuszcz 73.7g •Tłuszcze nasycone 26.2g •Sól 7.5g •Węglowodany 306g •Cukry 25.4g •Błonnik pokarmowy 41.8g




## Wtorek 2024-04-23

### Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N





Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

# Wtorek

 <b>Śniadanie</b> •Energia 667.5kcal •Energia 2003KJ •Białko 42.2g •Tłuszcz 25.7g •Tłuszcze nasycone 6.3g •Sól 4g •Węglowodany 63.4g •Cukry 3g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Serek wiejski naturalny (7) Twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana (MLEKO), sól	200
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)	200

# Wtorek

<ul style="list-style-type: none"><li>• Szyńka szkolna wieprzowa (1,6,7) mięso wieprzowe (70%), woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko sojowe (SOJA) cukry (maltodekstryna, glukoza), MLEKO (laktoza), stabilizatory (E451, E452, E450,E339), białko wieprzowe, przeciwutleniacz (E301, E331, E316), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku (E621), aromaty(SOJA, GLUTEN), substancja konserwująca (E250)</li></ul>	40
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pomidor</li></ul>	50
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sałata zielona Sałata masłowa</li></ul>	20
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 258.7kcal •Energia 1081.3KJ •Białko 7.9g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.</li></ul>	80
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D</li></ul>	10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Szyńka szkolna wieprzowa (1,6,7) mięso wieprzowe (70%), woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko sojowe (SOJA) cukry (maltodekstryna, glukoza), MLEKO (laktoza), stabilizatory (E451, E452, E450,E339), białko wieprzowe, przeciwutleniacz (E301, E331, E316), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku (E621), aromaty(SOJA, GLUTEN), substancja konserwująca (E250)</li></ul>	20
 <b>Obiad</b> •Energia 733.6kcal •Energia 2987.7KJ •Białko 32.4g •Tłuszcz 33.3g •Tłuszcze nasycone 2.8g •Sól 0.4g •Węglowodany 76.7g •Cukry 1.2g •Błonnik pokarmowy 9.4g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa kalafiorowa z makaronem (1,7,9)</li></ul>	300
<ul style="list-style-type: none"><li>• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)</li></ul>	100
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ziemniaki gotowane z koperkiem</li></ul>	200
<ul style="list-style-type: none"><li>• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i cebuli z olejem</li></ul>	100
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bukiet warzyw gotowanych na parze z tłuszczem</li></ul>	100
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kompot owocowy bez cukru</li></ul>	200
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 54.8kcal •Energia 228.9KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 13.2g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 2.2g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jabłka</li></ul>	150
 <b>Kolacja</b> •Energia 622.9kcal •Energia 2600.5KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 21.8g •Tłuszcze nasycone 7.6g •Sól 3.5g •Węglowodany 72.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.7g	Ilość g lub ml
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.</li></ul>	100
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.</li></ul>	150
<ul style="list-style-type: none"><li>• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)</li></ul>	10
<ul style="list-style-type: none"><li>• Herbata bez cukru</li></ul>	200
<ul style="list-style-type: none"><li>• Paszтет Jana wieprzowy (1,3,9) mięso wieprzowe (76%), wątroba wieprzowa, bułka tarta (mąka PSZENNA, drożdże, sól), woda, cebula, JAJA KURZE, marchew, pietruszka, SELER2, mieszanka warzywna, sól spożywcza, przyprawy</li></ul>	50

## Wtorek

• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Pomarańcze	150

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-04-23):

•Energia 2337.4kcal •Energia 8901.4KJ •Białko 105.7g •Tłuszcz 88.8g •Tłuszcze nasycone 19g •Sól 9.7g •Węglowodany 262.6g  
•Cukry 15.2g •Błonnik pokarmowy 38.3g





## Środa 2024-04-24

### Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N




Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

## Środa

 Śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 542.7kcal •Energia 2268.8KJ •Białko 31g •Tłuszcz 14.7g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 2.7g •Węglowodany 60.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Twaróg półtłusty (7) MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.	50
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Połędwica wiśniowa, wieprzowa (6) Schab wieprzowy(60%), woda, sól, białko roślinne (SOJA), hydrolizat białka (SOJA), skrobia ryżowa, stabilizatory (E451,E450,E452), substancja żelująca (E407a), BŁONNIK (PSZENNY bezglutenowy), białko wieprzowe, wzmacniacz smaku (E621,E635), dekstroza, substancja zagęszczająca (E415), wieprzowa hemoglobina, substancja konserwująca (E250))	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie	Ilość g lub ml
•Energia 262.1kcal •Energia 1095.5KJ •Białko 8.2g •Tłuszcz 7.9g •Tłuszcze nasycone 2g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	80
• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D	10
• Połędwica wiśniowa, wieprzowa (6) Schab wieprzowy(60%), woda, sól, białko roślinne (SOJA), hydrolizat białka (SOJA), skrobia ryżowa, stabilizatory (E451,E450,E452), substancja żelująca (E407a), BŁONNIK (PSZENNY bezglutenowy), białko wieprzowe, wzmacniacz smaku (E621,E635), dekstroza, substancja zagęszczająca (E415), wieprzowa hemoglobina, substancja konserwująca (E250))	20

# Środa

 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
•Energia 814.3kcal •Energia 3384KJ •Białko 28.2g •Tłuszcz 16.8g •Tłuszcze nasycone 2.7g •Sól 1.6g •Węglowodany 138.9g •Cukry 3.7g •Błonnik pokarmowy 9g	
• Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
• Klopsik drobiowy gotowany (1,3)	90
• Ryż biały gotowany	200
• Surówka z marchwi i jabłka Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.	100
• Kalafior gotowany na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy bez cukru	200
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
•Energia 30.7kcal •Energia 128.4KJ •Białko 1.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g	
• Pomidor	100
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
•Energia 544.5kcal •Energia 2279.7KJ •Białko 21g •Tłuszcz 16.9g •Tłuszcze nasycone 9.2g •Sól 2.7g •Węglowodany 72.4g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 11.4g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kefir (7) MLEKO (MLEKO), MLEKO w proszku, białka MLEKO, aktywna mikroflora	250
• Herbata bez cukru	200
• Szynka wieprzowa Ojca Grzegorza (6,9,10) Mięso wieprzowe (82%), woda, sól, białko sojowe (soja), wzmacniacz smaku (glutaminian sodu), stabilizatory (difosforany i trójfosforan), cukry, dekstroza, maltodekstryna, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające (karagen, guma guar), aromat dymu wędzarniczego, aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)	40
• Rzodkiewki	50
• Jabłka	150

#### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-04-24):

•Energia 2194.3kcal •Energia 9156.5KJ •Białko 90.3g •Tłuszcz 56.4g •Tłuszcze nasycone 23g •Sól 8.6g •Węglowodany 314.6g •Cukry 14.6g •Błonnik pokarmowy 37.5g








## Czwartek 2024-04-25

### Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

Czwartek

 <b>Śniadanie</b> •Energia 661.9kcal •Energia 2750.9KJ •Białko 33.3g •Tłuszcz 20.8g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 3.6g •Węglowodany 74.7g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 10.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)	200
• Filet drobiowy zapiekany (7) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego Mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty (MLEKO, LAKTOZA), (maltodekstryna, cukier), stabilizator (E451, E452), białko wieprzowe, substancja zagęszczająca (E407), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), substancja konserwująca (E250).	40
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony ogórki gruntowe, sól, przyprawy	50
• Jabłka	100
 <b>Drugie śniadanie</b> •Energia 263.1kcal •Energia 1099.1KJ •Białko 8.7g •Tłuszcz 7.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 1.6g •Węglowodany 36.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	80
• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D	10
• Filet drobiowy zapiekany (7) 100g produktu wyprodukowano ze 104g mięsa drobiowego Mięso drobiowe (kurczak), woda, sól spożywcza, aromaty (MLEKO, LAKTOZA), (maltodekstryna, cukier), stabilizator (E451, E452), białko wieprzowe, substancja zagęszczająca (E407), wzmacniacz smaku (E621), przeciwutleniacz (E316), substancja konserwująca (E250).	20
 <b>Obiad</b> •Energia 790.5kcal •Energia 3264.3KJ •Białko 36.6g •Tłuszcz 35g •Tłuszcze nasycone 11.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 84.5g •Cukry 7.6g •Błonnik pokarmowy 9.6g	Ilość g lub ml
• Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
• Filet drobiowy gotowany	70
• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)	200
• Surówka z selera i jabłka z jogurtem (7,9)	100
• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem	100
• Kompot owocowy bez cukru	200
 <b>Podwieczorek</b> •Energia 36.5kcal •Energia 152.6KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 8.8g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 1.5g	Ilość g lub ml
• Jabłka	100
 <b>Kolacja</b> •Energia 519.1kcal •Energia 2169.9KJ •Białko 26.6g •Tłuszcz 14.2g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 1.7g •Węglowodany 61g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g	Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Ser twarogowy mielony (7)	70
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Pomidor	50
• Sałata zielona Sałata masłowa	20

**Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-04-25):**

•Energia 2271.1kcal •Energia 9436.7KJ •Białko 105.4g •Tłuszcz 78.1g •Tłuszcze nasycone 32.8g •Sól 7.3g •Węglowodany 265.4g  
•Cukry 22.2g •Błonnik pokarmowy 37.1g



# Piątek 2024-04-26

## Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N




### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

## Piątek

<b>Śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 559.4kcal •Energia 2336.7KJ •Białko 25.9g •Tłuszcz 19.7g •Tłuszcze nasycone 12.3g •Sól 2.9g •Węglowodany 58.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Ser żółty (7) MLEKO pasteryzowane, sól, stabilizator - chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka, barwnik - karoteny.	20
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Szyntka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Pomidor	50
<b>Drugie śniadanie</b>	Ilość g lub ml
•Energia 273.7kcal •Energia 1143.1KJ •Białko 8g •Tłuszcz 9.3g •Tłuszcze nasycone 3.1g •Sól 1.6g •Węglowodany 36.4g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	80

# Piątek

• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D	10
• Szyńka krucha z pieca wieprzowa (6,9,10)	20
 <b>Obiad</b> • Energia 848.5kcal • Energia 3485.2KJ • Białko 30.1g • Tłuszcz 40.7g • Tłuszcze nasycone 10.9g • Sól 1g • Węglowodany 89.8g • Cukry 7.8g • Błonnik pokarmowy 10.5g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Filet rybny z miruny gotowany na parze (4)	100
• Ziemniaki gotowane z tłuszczem i koperkiem (7)	200
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem	100
• Bukiet jarzyn gotowany na parze z tłuszczem (9)	100
• Kompot owocowy bez cukru	200
 <b>Podwieczorek</b> • Energia 30.7kcal • Energia 128.4KJ • Białko 1.8g • Tłuszcz 0.2g • Tłuszcze nasycone 0g • Sól 0g • Węglowodany 5.9g • Cukry 0g • Błonnik pokarmowy 1.2g	Ilość g lub ml
• Pomidor	100
 <b>Kolacja</b> • Energia 504kcal • Energia 2107.6KJ • Białko 19.4g • Tłuszcz 12.1g • Tłuszcze nasycone 8.1g • Sól 2.8g • Węglowodany 70.1g • Cukry 11g • Błonnik pokarmowy 11.4g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1% (w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Szyńka szkolna wieprzowa (1,6,7) mięso wieprzowe (70%), woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko sojowe (SOJA) cukry (maltodekstryna, glukoza), MLEKO (laktoza), stabilizatory (E451, E452, E450,E339), białko wieprzowe, przeciwutleniacz (E301, E331, E316), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku (E621), aromaty(SOJA, GLUTEN), substancja konserwująca (E250)	40
• Rzodkiewki	50
• Jabłka	150
<b>Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-04-26):</b> • Energia 2216.3kcal • Energia 9201.1KJ • Białko 85.2g • Tłuszcz 82.1g • Tłuszcze nasycone 34.5g • Sól 8.3g • Węglowodany 260.4g • Cukry 18.7g • Błonnik pokarmowy 39g	



## Sobota 2024-04-27

### Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p



# Sobota

## Śniadanie

•Energia 649.6kcal •Energia 2719.3KJ •Białko 38.4g •Tłuszcz 18.9g •Tłuszcze nasycone 9.7g •Sól 2.7g •Węglowodany 71.3g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Ser twarogowy mielony (7)	60
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Kawa zbożowa na mleku bez cukru (1,7)	200
• Szyunka wieprzowa Ojca Grzegorza (6,9,10) Mięso wieprzowe (82%), woda, sól, białko sojowe (soja), wzmacniacz smaku (glutaminian sodu), stabilizatory (difosforany i trójfosforan), cukry, dekstroza, maltodekstryna, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające (karagen, guma guar), aromat dymu wędzarniczego, aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)	40
• Sałata zielona Sałata masłowa	20
• Pomidor	50

## Drugie śniadanie

•Energia 256.5kcal •Energia 1071.8KJ •Białko 7.7g •Tłuszcz 7.4g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g

	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	80
• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D	10
• Szyunka wieprzowa Ojca Grzegorza (6,9,10) Mięso wieprzowe (82%), woda, sól, białko sojowe (soja), wzmacniacz smaku (glutaminian sodu), stabilizatory (difosforany i trójfosforan), cukry, dekstroza, maltodekstryna, skrobia modyfikowana, substancje zagęszczające (karagen, guma guar), aromat dymu wędzarniczego, aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), syrop glukozowy, substancja konserwująca (azotyn sodu)	20

## Obiad

•Energia 807.3kcal •Energia 3348.7KJ •Białko 32.1g •Tłuszcz 23.2g •Tłuszcze nasycone 2.5g •Sól 1.3g •Węglowodany 123g •Cukry 2.7g •Błonnik pokarmowy 10.8g

	Ilość g lub ml
• Zupa grochowa z ziemniakami (1,9)	300
• Risotto z łopatką wieprz. i warzywami (9)	250
• Surówka z marchwi i jabłka Marchew (61%), jabłko (31%), cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, przyprawy.	100
• Bukiet warzyw gotowanych na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	200

## Podwieczorek

•Energia 36.5kcal •Energia 152.6KJ •Białko 0.3g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 8.8g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 1.5g

• Jabłka	100
----------	-----

# Sobota

## Kolacja

•Energia 546.5kcal •Energia 2284.2KJ •Białko 24.4g •Tłuszcz 15.9g •Tłuszcze nasycone 9.6g •Sól 2.5g •Węglowodany 66.5g •Cukry 9g •Błonnik pokarmowy 10.3g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)

Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.

• Jogurt naturalny (7)

Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.

• Masło ekstra 82% (7)

Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)

• Herbata bez cukru

• Polędwica sopocka wieprzowa (6, 10)

• Ogórek kiszony krojony

ogórki gruntowe, sól, przyprawy

• Kiwi 1 szt.

Ilość g lub ml

100

150

10

200

60

50

90

### Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-04-27):

•Energia 2296.3kcal •Energia 9576.6KJ •Białko 103g •Tłuszcz 65.8g •Tłuszcze nasycone 24.1g •Sól 8.3g •Węglowodany 306.3g

•Cukry 19.1g •Błonnik pokarmowy 38.4g



# Niedziela 2024-04-28

## Jadłospis WIOSNA ŚCMiN Kielce N

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

# Niedziela

## Śniadanie

•Energia 535.9kcal •Energia 2240.4KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 14.1g •Tłuszcze nasycone 9.5g •Sól 2.9g •Węglowodany 61.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)

Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.

• Twaróg półtłusty (7)

MLEKO pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.

• Jogurt naturalny (7)

Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.

• Masło ekstra 82% (7)

Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)

• Herbata bez cukru

• Szynka szkolna wieprzowa (1,6,7)

mięso wieprzowe (70%), woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko sojowe (SOJA) cukry (maltodekstryna, glukoza), MLEKO (laktoza), stabilizatory (E451, E452, E450,E339), białko wieprzowe, przeciwutleniacz (E301, E331, E316), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku (E621), aromaty(SOJA, GLUTEN), substancja konserwująca (E250)

• Sałata zielona

Sałata masłowa

• Pomidor

Ilość g lub ml

100

50

150

10





200

40

20

50

# Niedziela

 <b>Drugie śniadanie</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 258.7kcal •Energia 1081.3KJ •Białko 7.9g •Tłuszcz 7.5g •Tłuszcze nasycone 2.3g •Sól 1.7g •Węglowodany 36.8g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 6.7g</p>	
<p>• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.</p>	80
<p>• Tłuszcz roślinny do smarowania 55% (7) Oleje roślinne: palmowy, rzepakowy i słonecznikowy 1%, woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, sól 0,5%, MLEKO w proszku odtłuszczone 0,4%, aromat, substancja konserwująca: sorbinian potasu, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwniki: annato, kurkumina, witaminy A i D</p>	10
<p>• Szyntka szkolna wieprzowa (1,6,7) mięso wieprzowe (70%), woda, sól, skrobia ziemniaczana, białko sojowe (SOJA) cukry (maltodekstryna, glukoza), MLEKO (laktoza), stabilizatory (E451, E452, E450,E339), białko wieprzowe, przeciwutleniacz (E301, E331, E316), ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku (E621), aromaty(SOJA, GLUTEN), substancja konserwująca (E250)</p>	20
 <b>Obiad</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 843.8kcal •Energia 3467.7KJ •Białko 30.9g •Tłuszcz 39.5g •Tłuszcze nasycone 4.6g •Sól 1.2g •Węglowodany 96.4g •Cukry 2.6g •Błonnik pokarmowy 8.6g</p>	
• Zupa ogórkowa z ryżem (1,7,9)	300
• Klops wieprzowy gotowany (1,3)	90
• Ziemniaki gotowane z koperkiem	200
• Brokuły gotowane na parze z tłuszczem	100
• Buraczki duszone (1)	100
• Kompot owocowy bez cukru	200
 <b>Podwieczorek</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 30.7kcal •Energia 128.4KJ •Białko 1.8g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 5.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.2g</p>	
• Pomidor	100
 <b>Kolacja</b>	Ilość g lub ml
<p>•Energia 563.6kcal •Energia 2354.4KJ •Białko 25.2g •Tłuszcz 18.5g •Tłuszcze nasycone 10.9g •Sól 2.8g •Węglowodany 64.6g •Cukry 7.3g •Błonnik pokarmowy 10.6g</p>	
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1) Mąka żytnia 62,1%( w tym razowa 41,6%), woda, sól.	100
• Jogurt naturalny (7) Ser twarogowy, cukier, syrop glukozowo- fruktozowy z pszenicy, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancje zagęszczające: E 401, karagen, pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat, barwnik: E 160c.	150
• Masło ekstra 82% (7) Śmietanka pasteryzowana (MLEKO)	10
• Herbata bez cukru	200
• Kielbasa krotoszyńska wieprzowa (6) mięso wieprzowe (87%), Woda, sól spożywcza, skrobia (ziemniaczana), białko (SOJOWE) (6), stabilizator (E 451)(E 452), regulator kwasowości (E 262)(E 325), (glukoza), wzmacniacz smaku (E 621), barwnik (ekstrakt papryki), ekstrakt drożdżowy , przyprawy, substancja konserwująca (E 250)	60
• Jabłka	100
• Rzodkiewki	50
<b>Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-04-28):</b>	
<p>•Energia 2232.6kcal •Energia 9272.3KJ •Białko 96.1g •Tłuszcz 79.8g •Tłuszcze nasycone 27.3g •Sól 8.6g •Węglowodany 264.8g •Cukry 9.9g •Błonnik pokarmowy 36.3g</p>	



# Tabela alergenów

## Jadłospis WIOSNA ŚCMIŃ Kielce N

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (6/SP)

C5p

### Tabela Alergenów

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały ( <i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe ( <i>Corylus avellana</i> ), orzechy włoskie ( <i>Juglans regia</i> ), nerkowce ( <i>Anacardium occidentale</i> ), orzechy pekan ( <i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie ( <i>Bertholletia exelsa</i> ), pistacje ( <i>Pistacia vera</i> ), orzechy makadamie lub orzechy Queensland ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

#### Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2271.5kcal •Energia 9335.5KJ •Białko 96.9g •Tłuszcz 75g •Tłuszcze nasycone 26.7g •Sól 8.3g •Węglowodany 282.9g •Cukry 17.9g •Błonnik pokarmowy 38.4g